



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

### Las Ollas de Cocción Lenta y la Inocuidad Alimentaria

*Abrir la puerta de la entrada en un día frío de invierno y ser recibido por el aroma de un guiso de carne o un caldo de pollo emanando de una olla eléctrica de cocción lenta puede ser una cena de sueño hecho realidad. Pero el invierno no es la única época del año en que se pueden utilizar las ollas eléctricas de cocción lenta. En el verano, el uso de estos aparatos eléctricos pequeños evita que la casa se caliente demasiado con el calor del horno convencional. En cualquier época del año, el uso de las ollas eléctricas de cocción lenta puede hacer la vida más conveniente porque se ahorra tiempo más adelante al planear por adelantado. Además, estas ollas utilizan menos energía eléctrica que los hornos convencionales.*

#### ¿Se consideran sin riesgo las ollas eléctricas de cocción lenta?

Si. Las ollas de cocción lenta, aparatos eléctricos pequeños que se usan sobre el mostrador, cuecen los alimentos lentamente a baja temperatura - generalmente entre 170 y 280 °F (76.66 y 137.77 °C). La temperatura baja ayuda a que los cortes de carne más económicos se vuelvan más tiernos y no se reduzcan tanto en tamaño.

El calor directo de la olla, el largo tiempo de cocción y el vapor creado dentro de la olla bien tapada se combinan para destruir las bacterias y asegurar que las ollas eléctricas de cocción lenta usen un proceso no riesgoso para cocinar los alimentos.

#### Comienzo inocuo

Comienza con una olla, utensilios y superficies de trabajo limpios. Lávese las manos antes y durante la preparación de los alimentos.

Mantenga refrigerados los alimentos perecederos hasta el momento de prepararlos. Si usted corta carne y verduras por adelantado, refrigérelas por separado. La olla eléctrica de cocción lenta puede demorar varias horas en alcanzar una temperatura adecuada para destruir las bacterias. La refrigeración constante asegura que las bacterias, las cuales se multiplican rápidamente a temperatura ambiente, no tengan ninguna ventaja durante las primeras horas de cocimiento.

#### Ingredientes descongelados y picados

Descongele siempre las carnes o aves antes de ponerlas dentro en una olla eléctrica de cocción lenta. Prefiera cocer alimentos con mucha humedad como son chili, sopas, guisos o salsa para pastas.

Corte los alimentos en trozos o pedazos pequeños para asegurar que se cuezan por completo. No use la olla eléctrica de cocción lenta para preparar cortes grandes como asados o pollos enteros porque éstos se cocinarán tan lento que se mantendrán por mucho tiempo en la "Zona de Peligro" [40 – 140 °F (4.4 – 60 °C)] bacteriana por demasiado tiempo. Si usa comidas congeladas comerciales para usarse en ollas eléctricas de cocción lenta, prepare de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

#### Use la cantidad correcta de alimentos

No llene la olla más de dos tercios ni menos de la mitad de la capacidad. Si piensa usar verduras, colóquelas en la olla de cocción lenta cubriendo el fondo y alrededor de los lados, ya que éstas se cuecen más lentamente que las carnes y las aves. Luego, añada la carne y cubra los alimentos con líquido como caldo, agua o salsa para barbacoa. Mantenga la olla tapada y destápela solamente para revolver o verificar si el alimento está listo.

#### Recordatorio:

- No llene la olla más de dos tercios ni menos de la mitad de la capacidad.
- Cubra los alimentos con líquido.
- Mantenga la tapa cerrada.

## Ajustes

La mayoría de las ollas eléctricas de cocción lenta tienen dos o más niveles de temperatura. Los alimentos toman diferente tiempo para cocerse, dependiendo del nivel de temperatura que se escoja. Ciertamente los alimentos se van a cocer más rápidamente con temperaturas altas que con bajas. Sin embargo, para cocerlos durante todo el día o para carnes que no son muy tiernas, podría preferir usar los niveles bajos.

Si es posible, ajuste la temperatura de la olla al nivel más alto por la primera hora del tiempo de cocción y luego ajuste al nivel bajo o al que su receta sugiera. No obstante, no es riesgoso el usar el nivel más bajo durante todo el tiempo. Por ejemplo, si usted debe ir a trabajar y el tiempo de preparación es limitado.

Mientras que la olla siga funcionando, los alimentos en ella se han de mantener inocuos durante la cocción y aún después de estar listos.

## Cortes de electricidad

Si ocurre un corte de electricidad durante el tiempo de cocción, y usted no estaba en la casa, deseche el alimento aunque parezca listo.

Si usted está en casa, termine de cocer los ingredientes inmediatamente por otro medio como una estufa de gas, en la parrilla al aire libre o en otra casa donde haya electricidad.

Cuando usted está en casa, si el alimento estaba completamente cocido antes del corte de la electricidad, éste permanecerá inocuo por dos horas en la olla sin electricidad.

## Manejo de las sobras

Almacene las sobras en recipientes llanos con tapa y refrigere dentro de un plazo de dos horas después de terminada la cocción.

No se recomienda calentar las sobras en una olla eléctrica de cocción lenta. Sin embargo, los alimentos ya cocidos se pueden calentar hasta emitir vapor sobre la hornilla o en el horno de microondas y luego pasarlos a la olla eléctrica de cocción lenta precalentada para mantenerlos calientes hasta la hora de servirlos.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea esta abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (Inglés y Español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la pagina electrónica, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡Pregúntale a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información, en inglés, sobre inocuidad alimentaria durante las 24 horas del día.



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)